



多良見・伊木力公民館だより

令和6年度1月号

(令和6年12月20日発行)

1月の講座[ご案内]

問合せ・申込は開講する公民館に：
多良見公民館(43)0049、伊木力公民館(44)1002
※ 申込み多数の場合は抽選となります。

多良見公民館 一般講座

吹矢体験教室(2回講座)

吹矢は、性別・年齢を問わず、心肺機能・精神力・集中力を高めます。

《開催日時》 1月21日(火)、28日(火)13:30~15:30
《参加費》 無料
《講師》 長崎県スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員
《持参品》 運動のできる服装、タオル、飲み物
《会場》 たらみ会館
《募集人員》 成人 20人
《申込〆切》 1月14日(火)



多良見公民館 一般講座

スマホをもっと使いこなす講座 ~LINEとスマホ決裁について~

スマホでLINEやPayPayを使いこなせるようになりませんか。

《開催日時》 1月28日(火)10:00~11:30
《参加費》 無料
《講師》 ソフトバンク・スマホアドバイザー
《持参品》 筆記用具 ※個人のスマホは使用しません。
《会場》 たらみ会館
《新規募集》 成人 20人
《申込〆切》 1月16日(木)



伊木力公民館 一般講座

料理講座「果物を使ったお菓子作り」

フライパンでできる、果物を使ったお菓子作りを学びます。

《開催日時》 1月22日(水)13:30~15:30
《参加費》 1,000円
《講師》 久保 真理 さん
《持参品》 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
《集合場所》 多良見多目的研修館
《募集人員》 成人 12人
《申込〆切》 1月15日(水)



新年明けましておめでとうございます

令和7年は「巳(み・へび)年」です。

巳年は、へびが脱皮することから「復活と再生」を意味し、新しいことが始まる一年だと言われています。

本年も、「巳」を「実」にかけて、皆さまにとりまして「**実を結ぶ**」年となりますよう
ご祈念いたしますとともに、多良見公民館および伊木力公民館のご利用のほど
よろしくお願いいたします。

多良見公民館長
伊木力公民館長



9～11月に「こんな講座」を開催しました。



9/17 明生教室④
「笑う顔には福きたる」



9/20 「気軽にストレッチ」



9/24 たらみ地域大学
「再び諫早騒動について」



9/26 伊木力公民館
「秋のスティック・フーリング」



10/22 明生教室⑤
「もっと確かな関係を・・・」



10/29 「気軽にタイ式ヨガ②」



10/17 伊木力公民館
「みそ作り講座」



11/12 伊木力公民館
「大草を歩く」



11/15 「社会参加は介護予防」